

# مراقبت از خود

میثیل فوکو



ترجمه: نیما حیاتی مهر

سرشناسه: Paul Michel Foucault میشل فوکو، ۱۹۲۶ - ۱۹۸۴ م.

عنوان و نام پدیدآور: مراقبت از خود/ میشل فوکو؛ برگردان نیما حیاتی مهر.

مشخصات نشر: تهران: نشر شدت، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۴۲۰ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵س.م.

شابک: ۲۴۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۸۳۸۲-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: the history of sexuality: ۳: the care of the self

شناسه افزوده: حیاتی مهر، نیما، ۱۳۶۴، - مترجم

**کلیه حقوق این اثر متعلق به نشر شدت می‌باشد**

**و هرگونه انتشار و توزیع آن به هر نحو پیگرد قانونی دارد**

جهت مشاهده و سفارش سایر کتاب‌های نشر شدت به آدرس زیر مراجعه نمایید:

Sheddat.com



**نشر شدت**  
**Sheddat.com**

# مراقبت از خود / میشل فوکو

ترجمه و ویرایش از نیما حیاتی مهر

طرح جلد از رانوسا عجمی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۸۳۸۲-۱



نشر شدت  
Sheddatt.com

پیشکش به ماکس اشتیرنر

۳	مقدمه مترجم:
۹	بخش اول: رویاپردازی لذت‌ها
۱۱	۱- روش آرتمیدوروس.....
۳۵	۲- تحلیل.....
۵۰	۳- رویا و عمل.....
۷۰	بخش دوم: تربیت خود
۱۲۹	بخش سوم: خود و دیگران
۱۳۱	۱- قاعده‌ی ازدواج.....
۱۴۸	۲- بازی سیاسی.....
۱۷۷	بخش چهارم: بدن
۱۸۷	۱- جالینوس.....
۱۹۹	۲- آیا خوب هستند؟ آیا بد هستند؟.....
۲۲۰	۳- رژیم لذت‌ها.....
۲۳۶	۴- کار روح.....

۲۵۷ بخش پنجم: زوجه

۲۶۲ ..... ۱- گره‌ی ازدواج

۲۸۹ ..... ۲- پرسش انحصار

۳۱۰ ..... ۳- لذت‌های ازدواج

۳۲۸ بخش ششم: پسران

۳۳۵ ..... ۱- پلوتارک

۳۶۸ ..... ۲- لوسین بدلی

۴۰۰ ..... ۳- یک نظریه‌ی عشق جدید

۴۰۸ نتیجه‌گیری

مقدمه مترجم:

نیاز است تا ترجیحات و انتخاب‌های شخصی‌ام را (که مسلماً تعدادی مورد تاییدِ برخی و تعدادی مورد ایرادگیریِ عده‌ای قرار خواهند گرفت) در ابتدای متن مشخص کنم. در مورد واژه‌ی *sexualité* (به انگلیسی *sexuality*): برخی آن را در رابطه با واژه‌ی های انگلیسی *sex* و *gender* به این شکل ترجمه می‌کنند که *sex*، جنس و *gender*، جنسیت ترجمه می‌شود و *sexuality* یا ترجمه نمی‌شود (به شکل سکسوالیته درمی‌آید) یا به شکل «میلِ جنسی» ترجمه می‌شود. دومی در این متن که در آن مشخصاً بارها به خودِ عبارتِ «میلِ جنسی» اشاره می‌شود، معادلی مناسب نیست. علاوه بر

این به باور من «میل جنسی» معنایی بسته‌تر و محدودتر از sexualité دارد. در مورد انتخاب اول (سکسوالیته) بی‌میل بودم؛ چراکه هدف از ترجمه را (تا حد ممکن) برگردانِ همه‌ی عبارات می‌دانم و هدف این نیست که تنها عده‌ی قلیلی که آشنایی اندکی با مباحث کتاب دارند، (یا با زبان فرانسه یا انگلیسی آشنا هستند) مخاطب قرار گیرند. نگرانی مربوط به برخوردِ مخاطبی با کتاب است که هیچ معنایی از این واژه‌ی «سکسوالیته» که عضوی از زبان فارسی نیست نداشته باشد، و همین او را از خواندن و در نهایت کار از ورود به این مباحث ضروری بازدارد.

از این رو و بر اساس وسواس‌هایی که بسیاری زیاد از حد می‌دانند بر آن شدم که دست به واژه‌ی «جنسیت» ببرم. به نظرم جنسیت معادل مناسبی برای gender نیست و بالقوگی زیادی برای جاگیری در مفهومی دارد که sexualité پوشش می‌دهد. در نگاه واژه-شناسانه‌ی صرف و ساده، sexualité حالت اسمی ساخته از sexe است و جنسیت نیز مصدر صناعی جنس. از نظر معنایی به نظرم دایره‌ی معنایی جنسیت می‌تواند پهن‌تر از آنی باشد که gender ارائه می‌دهد. نمی‌گوییم که دایره‌ی معنایی منطبق با sexuality دارد؛ اما به نظرم جنسیت تنها واژه‌ای است که بالقوگی جانشینی برای



ترجمه: نیما حیاتی مهر

سکسوالیته را دارا است و می‌توان معنای گنجایش احساسات جنسی، گرایش جنسی و فعالیت جنسی را در آن گنجانید.

در مورد مشکل همیشگی *morality* و *ethics* تا جای ممکن اولی را اخلاقیات و دومی را علم اخلاق برگردان کردم که مسلماً چندان راضی‌کننده نیست.

مورد مهم دیگر برگردان *la chair* (به انگلیسی *flesh*) است (به‌خصوص که در جلد چهارم در عنوان کتاب هم استفاده می‌شود) که نمی‌توان برای آن معادل «شہوت» را برگزید. در اینجا می‌توان به تفاوت‌های دو واژه «بدن» و «تن» توجه کرد. درحالی‌که دو واژه در نگاه اول دایره‌ی معنایی تقریباً منطقی را نشان می‌دهند، صفت‌های «بدنی» و «تنانه» از هم بسیار فاصله می‌گیرند. درحالی‌که «بدنی» ذهن را به چیزهایی از زخم انگشت تا ریزش مو و غیره می‌کشاند، «تنانه» صفتی است که به نظر من خود را بیشتر به *la chair* نزدیک می‌کند (البته مسلم است که «کالبد» و «جسم» و «گوشت» هم معادل‌هایی مناسب نیستند). پس برای اسم‌سازی از «تنانه» می‌توان به «تن» برگشت یا با پسوندی مضاعف «تنانگی» را در مقابل *la chair* ساخت. بدین ترتیب با استفاده از دو معادل، شبیه به میخ کردن تابلویی چموش با چهار میخ به دیوار، تنانگی را به‌عنوان معادل *la chair* پیشنهاد می‌دهم. بدین شکل به همان سبک معادل‌سازی

«جنسیت»، شکافی می‌اندازیم میان دو واژه‌ی «بدن» و «تن». در هر دو مورد این به اصطلاح جابه‌جایی معنا در درجه اول چندان زیاد نیست. علاوه‌برآن، این معنا با حسی که در درونِ خودِ واژه یا مشتقاتِ آن مثل «تنانه» یا «تنانگی» وجود دارد، تا حدی همخوان است. در این تمایز «بدن» تبدیل به خودِ آن فیزیولوژی بدن می‌شود و «تن» مثل *la chair*، چیزی مابین «بدن-گوشت» و «بدن-شهوت» می‌ماند که البته به نظرم خودش چنین بالقوگی را در مقایسه با «بدن» دارا هست.

جمالاتی در متن هستند که به‌وضوح انسان را مرد در نظر می‌گیرند. مثلاً «فرد باید با زوجه‌اش به فلان گونه رفتار کند». این جمالات به‌وضوح بیانگر این موضوع هستند که در این متون اخلاقی-فلسفی، روی سخن اغلب با مردان بود و نتیجتاً انسان در بسیاری موارد مرد فرض می‌شد. بنابراین، دلالتِ واژه‌هایی مثل «فرد» به جنسِ مرد، نه سویه‌ی فکری فوکو و نه اشتباه یا سویه‌ی فکری مترجم است، بلکه بیانگر شیوه‌ی اندیشه‌ی دوره‌ی تاریخیِ موردبحث است.

در مورد واژه‌ی «زن» نیز توضیحاتی نیاز است. این واژه در زبانِ فارسی معادلِ دو واژه قرار می‌گیرد. یکی زن به شکلِ عام مثلاً در عبارتِ «زن و مرد» و دیگری زنِ متأهل مثلاً در عبارتِ «زن و

ترجمه: نیما حیاتی مهر

شوهر» است. با اینکه هر دو زن می‌توانند به یک زن اشاره کنند، اما در این متن به‌خصوص می‌تواند کژتابی‌هایی ایجاد نماید. چراکه در برخی اوقات موضوع، قوانین و مواردی است که مخصوصاً به زنی که ازدواج کرده است و روابط میان او و شوهرش مربوط می‌شود و با زن به معنای کلی آن کاری ندارد.

درست است که در بسیاری از جملات مثل «زن و شوهر باید ...» مشخص است که از معنای زن به‌صورت زن متاهل استفاده می‌کنیم، اما در این متن به‌خصوص در بسیاری از کاربردها این موضوع مشخص نخواهد بود. مثلاً در جمله‌ای با این ساختار که «روابط با زن باید به فلان صورت باشد»، مشخص نیست که روابط کلی با زنان مطرح است یا رابطه‌ی مرد با همسر خودش موضوع بحث است. این موارد در متن بسیار هستند.

انتخاب‌های دیگر مثل «زن متاهل» به دلیل اینکه دو واژه به جای یک واژه بود و در مواردی ساختار جملات را به هم می‌ریخت کنار گذاشته شد و واژه‌ی «همسر» نیز استفاده نشد؛ چون در درجه‌ی اول ترجمه‌ی واژه‌ی اصلی موردنظر نیست و در درجه دوم خود واژه‌ی بدون جنسیت همسر، در متن به موارد بسیار دیگر استفاده شده است.

در یک چنین مشکلی که در متن به‌وفور پیش می‌آید مجبور به استفاده از واژه‌ای هستیم که مشخصاً به زنی اشاره کند که در رابطه - ای زناشویی یا ازدواجی قرار داشته باشد و بدین ترتیب تنها واژه‌ای که به ذهن می‌رسد «زوجه» است که اتفاقاً با روحیه‌ی موجود در قوانین و اخلاقیات باستان همخوانیِ مطلوبی هم دارد.

سخنِ آخر اینکه این توضیحات را بدین خاطر ندادم که مخاطب معادل‌ها را بپذیرد، بلکه هدف آن بود که دلالتِ آنان را پیش از مطالعه بدانند و شاید با آن‌ها در خواندنِ این متن بهتر کنار بیاید.

در نگارش متن پیشِ رو به پیروی از پیشنهادهای داریوش آشوری برای اصلاح خط فارسی ضمائر م، ت، ش، -مان، -اتان، -شان هر جا که رسم‌الخط اجازه داده، به صورت مستقل نوشته شده‌اند. مثال: کتاب‌ام، چشمات، سخن‌شان.

بر اساس همان پیشنهادها، صورت‌های صرفیِ زمانِ حالِ فعلِ بودن نیز که تکواژهایی مستقل هستند، تا حدِ ممکن جدا نوشته می‌شوند.

مثال: از رحم‌شان است که گریزان‌ام.

## بخش اول

### رویاپردازی لذتها

کار را با تحلیلِ یک متنِ تنها آغاز می‌کنم. این اثر یک متنِ «کاربردی» است که با زندگیِ روزمره سروکار دارد، نه یک تجویز یا تامل اخلاقی. در میان همه‌ی متونی که از این دوره به جای مانده‌اند، این تنها متنی است که چیزی شبیه به شرحِ نظام‌مندِ شکل‌های متفاوتِ اعمالِ جنسی ارائه می‌دهد. این متن روی هم‌رفته قضاوت-های اخلاقیِ صریح و مستقیمی در رابطه با آن اعمال انجام نمی‌دهد، اما طرح‌های ارزش‌گذاری‌ای را نمایان می‌سازد که در آن زمان به

طور عمومی پذیرفته شده بودند. قابل ذکر است که این‌ها به اصول کلی عصر کلاسیک، اصولی که تجربه‌ی اخلاقی آفرودیزیا را سازمان دادند، بسیار نزدیک‌اند. از این جهت کتاب آرتمیدوروس<sup>۱</sup> یک نقطه‌ی مرجع می‌سازد. این کتاب گواهی بر یک ثبات است و روشی عمومی از اندیشیدن را نشان می‌دهد. به همین دلیل، ما را قادر می‌سازد تا آنچه در کار تاملات فلسفی و پزشکی روی رفتار جنسی و لذت، در این دوره نامعمول یا در بخش‌هایی تازه است، بسنجیم.

---

<sup>۱</sup> جغرافی‌دان رومی در حوالی ۱۰۴ تا ۱۰۰ ق م. - م.

## ۱- روش آرتمیدوروس

کتاب «تعبیرِ رویاها» اثر آرتمیدوروس تنها متنِ کاملی است که از ادبیاتی به جای مانده است که زمانی در عصر باستان فراوان بود: ادبیاتِ تعبیرِ رویا. خودِ آرتمیدوروس که در قرن دوم بعد از میلاد می‌نوشت، به چندین اثر اشاره می‌کند که در زمانِ او مورد استفاده بوده‌اند: آثارِ نیکوستراتوس از افسوس، پانیاسیس از هالیکارناسوس، آپلودروس از تلمسوس، فوبوس از آنتیوک، دیونیسوس از هلیوپولیس و الکساندر میندوسِ طبیعت‌گرا. او اشاراتی ترجیحی به آریستاندر از تلمسوس می‌کند و همچنین به سه کتاب «رساله» اثر

جِمینوس از تایر و پنج کتاب از دمتریوس از فالروم و همچنین به بیست و دو کتاب از آرتمونِ میلِتوسی ارجاع می‌دهد.

او همچنین به شخصی اشاره می‌کند که کتاب را به او پیشکش کرده است، شخصی به نام کاسیوس ماکسیموس (این شخص می‌تواند ماکسیموس از تایر باشد یا شاید پدرِ خودش باشد که گفته او را ترغیب نموده تا نگذارد که حکمت‌اش به خاموشی تسلیم گردد). آرتمیدوروس اعلام می‌کند که «در زندگی‌اش کاری نکرده جز اینکه خودش را شب و روز در زمینه‌ی تعبیر رویا مشغول سازد.» آیا این عبارتی تاکیدی است که در این نوع ارائه‌ها معمول بوده است؟ شاید. درهرحال آرتمیدوروس به جای اینکه معروف‌ترین مثال‌های رویاهای پیشگویانه را که با واقعیت تایید شده بودند گردآوری کند، کاری کاملاً متفاوت کرد. او کاری روشمند به عهده گرفت و این دو معنا داشت: اثر او قرار بود تا به‌عنوان یک دستورالعمل برای استفاده‌ی روزمره به کار رود؛ اثر او همچنین قرار بود تا یک رساله‌ی نظری برای تصدیق روش‌های تعبیرِ رویا باشد.

باید در نظر داشت که تحلیلِ رویاها یکی از فنونِ موجود در آن زمان بود. از آنجا که افراد با تصاویری در رویا مواجه می‌شدند و تصور می‌شد که دستکم برخی از این تصاویر نشانه‌هایی از واقعیت یا پیغام‌هایی از آینده دارند، ارزشی بالا به رمزگشاییِ آن‌ها داده می‌-



ترجمه: نیما حیاتی مهر

شد. یک زندگی منطقی به ندرت می‌توانست از این امر معاف باشد. این سنتی معمول و بسیار کهن بود؛ همچنین به‌عنوان رسمی پذیرفته شده در قلمروهای فرهنگی حضور داشت. اگر لازم بود تا دربارهی تصاویرِ شبانه از بی‌شمار متخصص مشورت گرفته شود، این نیز خوب بود که خودِ فرد هم قادر باشد تا نشانه‌ها را تعبیر کند. شواهدِ بی‌شماری وجود دارند که اهمیتِ تحلیلِ رویاها به‌عنوان یک کاریستِ روزانه را نشان می‌دهند؛ کاری که نه فقط در شرایطِ دراماتیک، که حتی در امورِ هرروزه ضروری بود. این بدین دلیل بود که خدایان در رویاها نصیحت، راهنمایی و برخی اوقات دستوراتی صریح ارائه می‌دادند. علاوه بر این، حتی زمانی که رویاها فقط رخدادی را اعلام می‌کردند بدون اینکه چیزی را تجویز کنند؛ حتی زمانی که فرد اعتقاد داشت که تسلسلِ رخدادهای آینده غیرقابل-اجتناب است؛ همچنان خوب بود که فرد از چیزهایی که قرار بود اتفاق بیفتد، دانشی پیشینی داشته باشد تا برای آنان آماده شود. آشیل تاتیوس در «ماجراهای لئوسیپ و کلیتوفون» می‌گوید: «برخی اوقات مشیتِ الهی آینده را به انسان‌ها از پیش در رویاها نمایش می‌دهد. نه برای آنکه قادر باشند از رنج‌هایی که تقدیرشان است دوری کنند، چرا که هیچ‌وقت نمی‌توانند از تقدیر برتری جویند؛ بلکه بدین دلیل که بتوانند آنان را هنگام وقوع با صبر بیشتری تحمل کنند. چون

زمانی که مصیبت‌ها همه با هم و غیرمنتظره وارد می‌شوند، به روح با چنان ضربه‌ی شدید و ناگهانی یورش می‌برند که آن را در هم می‌شکنند. اما اگر این مصیبت‌ها مورد انتظار باشند، ذهن انسان که پیش‌تر در آنان سکنی گزیده، قادر است تا سوگ را ذره‌ذره خاموش سازد.» سینسیوس بعدتر نظرگاهی کاملاً ستی را بیان می‌کند و می‌گوید که رویاهای ما از یک پیشگو متشکل شده است که «با ما زندگی می‌کند. اگر به بیرون از مرزها برویم، ما را همراهی می‌کند. او با ما در زمین نبرد همراه است، در زندگی شهری در کنار ماست. با ما در مزرعه کار و همراه ما در بازار چانه‌زنی می‌کند.» رویاها می‌بایست به‌عنوان «پیامبری در نظر گرفته شوند که همیشه نصیحت‌گری خستگی‌ناپذیر و خاموش است.» از این‌رو ما، هر که باشیم، «زن یا مرد، پیر یا جوان، غنی یا فقیر، شهروند یا دارای منصب رسمی، ساکن شهر یا روستا، پیشه‌ور یا سخنور، بدون توجه به جنس یا سن، ثروت یا حرفه»، همه می‌بایست تلاش ورزیم تا رویاهایمان را تعبیر کنیم. ارتمیدوروس «تعبیر رویاها» را با این روحيات نوشت.

آرتمیدوروس عمدتاً دغدغه‌ی این را دارد که به خواننده دقیقاً نشان دهد چگونه این کار انجام می‌شود: چگونه فرد تدبیر به خرج می‌دهد تا یک رویا را به اجزاء تشکیل‌دهنده‌ی آن بشکند و معنای

ترجمه: نیما حیاتی مهر

آن را تشخیص دهد؟ همچنین چگونه فرد می‌تواند این کل را در رمزگشایی از هر کدام از اجزایش به حساب آورد؟ تفاوتی که آرتمیدوروس میان فنونِ غیب‌گوییِ قربانی‌کنندگان قائل می‌شود، قابل توجه است: آن‌ها نیز «می‌دانند که هر نشانه‌ی منفرد چگونه در کل جای می‌گیرد و باین حال قضاوت‌شان را هم بر پایه‌ی کلِ مجموعِ آن‌ها می‌گذارند و هم بر هر کدام از نشانه‌های مجزا.» بنابراین کتابِ او رساله‌ای است بر اینکه چگونه تعبیر کنیم. این اثر تقریباً تماماً به جای آنکه اعجاز رویاها را محورِ خود سازد، فن را در مرکزیت می‌گذارد و انواع مختلفی از خوانندگان را مخاطب قرار می‌دهد. آرتمیدوروس قصد دارد که ابزاری برای استفاده‌ی متخصصان و تکنسین‌های تحلیل قرار دهد. این بینشی است که او امید دارد تا با آن الهام‌بخشِ پسرش باشد، کسی که به او در جلد‌های چهارم و پنجم اشاره می‌کند: «تا زمانی که آنچه در اینجا نوشته شده، همراه تو باشد، تو را در تعبیرِ رویاها عالی‌تر از هر کس خواهد نمود.» او همچنین قصد دارد به کسانی کمک کند که به خاطر امتحان کردنِ روش‌های نادرست ناامید شده‌اند و قصد ترکِ این کاریستِ باارزش را دارند. کتابِ او به‌عنوان درمانی سلامتی-بخش<sup>۱</sup> برای آن اشتباهات استفاده می‌شود. اما او همچنین به

---

<sup>۱</sup> Therapeia soteriodes - م.